

Avant de faire votre valise...



Quand on part en vacances, on ne pense pas à tous les petits pépins qui peuvent nous arriver. Et pourtant, que d'embûches !

Le soleil, qui peut faire des ravages si on n'y prend pas garde ;

Les changements d'habitudes alimentaires peuvent détraquer votre système digestif et gâcher une partie de votre séjour !

Mais aussi le mal de mer, les fièvres tropicales, les otites du baigneur...

... et je ne parle pas des risques de piqûres d'insectes ou... de scorpions, pour lesquels j'ai un précieux remède.

Avant de faire votre valise, lisez donc bien tous mes conseils et vous passerez des vacances beaucoup plus sereines !

Coups de soleil : bien plus efficace que la Biafine
Quel bonheur les vacances au soleil ! Mais quel enfer si on n'y prend garde.

En cas de coups de soleil et d'insolation : lors d'une exposition prolongée aux rayons ultraviolets, la peau rougit, chauffe, tire et brûle puis sèche, meurt et pèle. C'est le « coup de soleil » classique. Si le coup de chaleur est important et/ou s'accompagne de maux de tête, vertiges et nausées, c'est l'insolation.

Le premier réflexe doit être de boire beaucoup d'eau fraîche, même en l'absence de soif, et de prendre une douche ou un bain frais (un degré au-dessous de la température du corps). Il faut calmer la brûlure en utilisant un lait après-soleil pour nourrir la peau et reformer son film hydrolipidique (Huile de Rose musquée, crème au Calendula, hydrolat d'Hélichryse).

Le réflexe aroma : appliquez des Hydrolats (HA), appelés aussi « eaux aromatiques ». Deux applications par jour sur une compresse ou quelques gouttes d'HE de lavande aspic pure sur la brûlure 3 fois/ jour :

HA lavandula vera 100 ml

HA Rosa Damascena 50 ml

HA mentha pipenta 50 ml

Mal de mer et mal des transports : les astuces pour voyager à l'aise

Vous avez peut-être déjà ressenti ce malaise en bateau, mais aussi en voiture et même pour certains dans le train. Les mouvements du véhicule, notamment les accélérations et décélérations répétées, sollicitent de manière excessive « l'appareil vestibulaire ». On peut recenser les symptômes suivants : bâillements, nausées, vomissements, hypersalivation, pâleur, transpiration, lipothymie, asthénie.

Première précaution : choisir une place adaptée :

En bateau, si vous partez en croisière, par exemple, pensez à demander une cabine au milieu, près de la ligne de flottaison ;

En train, une place près de la fenêtre dans le sens de la marche ;

En voiture, conduire ou se mettre à côté du chauffeur. Dans tous les cas, essayer de fixer un point à l'horizon.

Les réflexes homéo :

Nausées, vomissements, maux de tête, vertiges, sueurs froides : Tabacum 5 CH

Soulagé au repos et par l'air frais, vertiges par le mouvement : Cocculus Indicus 5 CH

Céphalée occipitale. Vertiges améliorés quand patient est couché et tête haute : Petroleum 5 CH

Malaise apparaissant avant de partir ou juste après être arrivé : Ignatia Amara 9 CH

3 granules toutes les heures, jusqu'à la fin des symptômes

Certains connaissent peut-être la cocculine (Boiron) : prendre 2 comprimés à croquer ou à laisser fondre dans la bouche lentement, matin et soir, la veille du départ. Le jour du voyage, prendre 1 comprimé au départ, puis 2 comprimés toutes les heures si besoin. Les laboratoires Lehning ont un produit similaire : la Cocculine complexe^o73. Il faut prendre 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration des symptômes.

Si vous plongez trop, gare à « l'otite du baigneur » !

Cette forme d'otite qu'on « attrape » au bord de la mer ou à la piscine est souvent due aux plongées répétées. Les moyens de la prévenir est de bien sécher ses oreilles après un bain de mer, de ne pas nager dans une eau polluée, et d'espacer les plongées. C'est une otite externe, qui peut être très douloureuse.

Le réflexe aroma : mettre 2 gouttes d'huiles essentielles d'eucalyptus radié, gaulthérie couchée, lavande vraie sur une mèche de coton, à introduire dans l'oreille et en application autour de l'oreille (s'assurer que le tympan n'est pas percé).

À l'atterrissage, méfiez-vous des oreilles bouchées

Si vous prenez l'avion, il arrive d'avoir les oreilles bouchées, notamment à l'atterrissage. C'est en fait une obturation de la trompe d'Eustache.

Le réflexe aroma : 3 gouttes du mélange sur support, à répéter.

HE menthe poivrée 2 ml

HE basilic exotique 1 ml

Ess. Mandarine 2 ml

Turista : le truc pour éviter de passer vos vacances aux toilettes

En cas de diarrhée, turista ou gastro-entérite, la première chose à faire est de boire beaucoup et souvent. On arrête tous les aliments lents et difficiles à digérer (en premier lieu le lait, la viande, les graisses) et on se contente d'aliments glucidiques simples : purée, riz, etc. S'il s'agit d'un nourrisson, c'est une urgence thérapeutique. Il faut réhydrater au plus vite (soluté de réhydratation).

Le Réflexe aroma : 3 gouttes du mélange sur ¼ d'un morceau de sucre 4 fois / jour

HE ajowan 1 ml

HE cannelle de Chine 1 ml

HE basilic exotique 3 ml

HE menthe poivrée 2 ml

HV noisette 3 ml

Si jamais vous tombez sur un scorpion (ou juste pour faire fuir les moustiques)

Même quand ils ne sont pas dangereux et porteurs de maladies, les moustiques peuvent vous faire passer d'horribles nuits... et vous gâcher les journées qui suivent avec de terribles démangeaisons.

La meilleure solution, c'est de les tenir à l'écart. Et pour ça, les fragrances puissantes des huiles essentielles sont merveilleuses.

Le réflexe aroma : appliquer quelques gouttes du mélange sur chaque membre exposé. Attention aux yeux et aux muqueuses.

HE bois de rose (*Aniba rosaeodora*) 3 ml

HE géranium rosat 0,5 ml

HE eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 0,5 ml

HE clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) 0,2 ml

HE romarin camphré (*Rosmarinus officinalis* Camphre) 0,5 ml

Et la bonne nouvelle, c'est que les huiles essentielles sont aussi parfaitement recommandées contre les piqûres d'abeilles, de guêpes, de moustiques, d'araignées, de puces et même de ... scorpions !

Le réflexe aroma : appliquer 5 gouttes du mélange sur les zones atteintes, toutes les 3 minutes jusqu'à nette amélioration. (En cas de piqûre de scorpion, consulter quand même un médecin) :

HE lavande aspic (*Lavandula latifolia spica*) 3 ml

HE tanacetum annuum 1 ml

HE géranium rosat (*Pelargonium asperum* CV Égypte) 1 ml

Fièvres, malaria, paludisme, etc.

Il est bien souvent dangereux de stopper une fièvre par des médicaments comme l'acide salicylique (l'aspirine) ou le paracétamol : car quand la température baisse, le virus reprend de sa vigueur et, quelques heures après, l'organisme est obligé de produire à nouveau cette fièvre salvatrice. Et c'est ainsi que des fièvres dites « rebelles » durent dix ou quinze jours au lieu de deux !

Il existe heureusement des remèdes naturels bien plus intéressants pour faire face aux fièvres diverses qui peuvent survenir pendant ses vacances.

Je pense d'abord à l'homéopathie, qui, soyons clair, ne coupe pas la fièvre. Mais elle aide les défenses immunitaires naturelles à être plus efficaces. Selon les symptômes, prendre les remèdes homéopathiques appropriés :

Si fièvre brutale sans transpiration : *Aconitum napellus* 30 CH, 10 granules deux à trois fois par jour.

Si fièvre avec transpiration : *Belladonna* 30 CH, 10 granules deux à trois fois par jour.

Le Réflexe aroma :

En cas de simple fièvre : 6 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 3 jours :

HE gaulthérie couchée 1 ml

HE ravensare aromatique 2 ml

HE niaouli 2 ml

En cas de fièvre tropicale (paludisme) : 4 gouttes du mélange sur chaque membre exposé, 6 fois par jour pendant toute la durée du voyage et 2 gouttes du mélange 3 fois par jours sur de morceau de sucre de canne à sucer :

HE Ajowan 3ml

HE bois de rose 1 ml

HE eucalyptus CT cryptone 2 ml

HE eucalyptus citronné 2 ml

Vous voilà parés pour passer de belles vacances. Emportez avec vous quelques remèdes homéopathiques et des flacons d'huiles essentielles bien choisis !

Portez-vous bien !

Dr Jean-Pierre Willem